s/.1.00
LUNES 3 DE AGOSTO DE 2026
DIARIOAJA.PE

aja

| DIRECTOR: PASCUAL FRETEL GUTIÉRREZ |

LE EXIGEN PAGO DE 50 MIL SOLES Y LA AMENAZAN: "TE HARÉ CONOCER EL INFIERNO"

¡EXTORSIONAN A THAMARA! EXPLOTAN BOMBA EN SU CASA

PELIGROSOS VENEZOLANOS DEL TREN DE ARAGUA Y SE VIENEN MÁS EXPULSIONES

GOBIERNO DE KEIKO EXPULSA A DELINCUENTES EXTRANJEROS

ADOLESCENTE FUE APUÑALADO LUEGO DE RESISTIRSE AL ASALTO EN EL RÍMAC

¡MALDITOS! MATAN A ESCOLAR DE 14 PARA ROBARLE SU CELULAR

¡QUE RECE EL MUNDO! EE.UU. LE DECLARA LA GUERRA A CHINA

GOBIERNO DE TRUMP LE LANZA AMENAZA: "CHINA QUIERE CONVERTIRSE EN EL PAÍS MÁS PODEROSO DEL MUNDO Y LO QUIERE HACER A COSTA DE NOSOTROS. OBVIAMENTE, SOMOS ESTADOUNIDENSES, NO VAMOS A PERMITIR QUE ESO SUCEDA".

'LA CULEBRA'

PIDE A DIOS SEGUIR SU RACHA DE GOLES

ALIANCISTA ERYC CASTILLO NO SE CANSA DE ANOTAR DOS POR PARTIDO

CONOZCAN CUÁLES SON PARA RECIBIR UN BILLETÓN AL INSTANTE

MONEDAS DE 1 SOL:

GANA 150, 250, 500 U 800 SOLES

TRES DE ALTA PELIGROSIDAD, DE NACIONALIDAD VENEZOLANA, PERTENECIENTES AL TREN DE ARAGUA Y SE VIENEN MÁS EXPULSIONES

GOBIERNO DE KEIKO EXPULSA A DELINCUENTES EXTRANJEROS

El gobierno de la presidenta Keiko Fujimori expulsó del país a tres criminales extranjeros que ya cumplieron su condena, para evitar su reincidencia en actos delictivos dentro del territorio nacional.

El grupo partió la tarde del domingo desde el Grupo Aéreo N° 8, en el Callao. Se trata de tres delincuentes de alta peligrosidad, de nacionalidad venezolana pertenecientes al Tren de Aragua, que retornaron a Caracas, Venezuela, en un avión Spartan C27 de la Fuerza Aérea del Perú. Cada uno de ellos viajo custodiado por un policía peruano, para garantizar su entrega a las autoridades venezolanas.

El acto contó con la presencia de los ministros de Defensa, Rafael Belaunde; del Interior, César Astudillo; del Midagri, Marco Vinelli, y el canciller Carlos Espá, quienes presenciaron la expulsión de los ciudadanos venezolanos identificados como Edinson Agustín Barrera, alias Catire; Rodismel José Alcántara Brito, alias Rodi; y Rafael Sorrilla Velásquez, alias Rafa.

Los tres extranjeros cumplieron una condena por delitos de tenencia ilegal de armas, delitos contra la tranquilidad pública y delitos contra la salud pública. Su expulsión se realizó al amparo de los Decretos Legislativos N.° 1350 y N.° 1582, que permiten esta medida para los extranjeros que cumplieron su condena.

MÁS EXPULSIONES

Astudillo adelantó que más expulsiones de criminales se realizarán en los próximos días, pues el gobierno trabaja en los trámites migratorios que permitan la salida del país de estos "indeseables", previa resolución judicial de cumplimiento de condena y expulsión.

"Vamos a continuar expulsando a estos criminales que hayan cumplido su condena y que tengan requisitoria en su país. Varios de estos criminales están listos para ser expulsados", señaló.

El titular del Mininter explicó que se priorizará a los delincuentes que, habiendo cumplido su condena en el Perú, cuenten también con requisitoria en su país, pues de esa manera se garantiza que no regresarán al Perú.

No obstante, subrayó que, si esto sucediera, las autoridades de Migraciones en las fronteras tienen la alerta respectiva, para proceder a su inmediata detención.

RETORNAN DAMNIFICADOS POR TERREMOTO

El ministro de Defensa sostuvo que su sector puso a disposición del Ministerio del Interior la aeronave Spartan C27 para la expulsión de tres ciudadanos venezolanos miembros del Tren de Aragua como una colaboración de las Fuerzas Armadas en la lucha contra la inseguridad ciudadana.

Sostuvo que la operación de expulsión se realiza en estricto cumplimiento de los lineamientos ordenados por la presidenta Keiko Fujimori.

Durante la conferencia de prensa, el titular de Defensa informó además que, por disposición de la mandataria, las Fuerzas Armadas pasarán a custodiar los pasos fronterizos para evitar que los criminales vuelvan a ingresar al territorio nacional.

Belaunde, informó que una vez que cumpla su cometido en Caracas, Venezuela, el avión Spartan de la FAP retornará al país con un grupo de peruanos damnificados del doble terremoto que afecta ese país recientemente, y que desean regresar al Perú. No especificó el número de connacionales a transportar.

Ajá
EDITORIAL BERTONE
JIRÓN ICA 121 OF 111 LIMA
Área comercial:
Otto Velarde 952-965001
DIRECTOR:
PASCUAL FRETEL GUTIÉRREZ
Publicidad:
Fiorella Mejía 993-433014
Mesa de partes virtual: fiorella.mejia@grupolarazon.pe

PORQUE AÚN SE ENCUENTRA EN REVISIÓN EL BORRADOR DENTRO DEL GABINETE

Consejo de ministros no debatió el pedido de facultades al Congreso

El pedido de facultades legislativas que el Ejecutivo buscará presentar ante el Congreso no se discutió ayer en el Consejo de Ministros porque aún se encuentra en revisión el borrador dentro del Gabinete.

En conversación con RPP, el ministro de Cultura, Alberto Beingolea, sostuvo que el documento -que se hizo público gracias a una filtración- aún requiere correcciones porque el Gobierno sigue "terminando de armar los cuadros" y que él mismo ha enviado recomendaciones vinculadas a la gestión del Ministerio de Cultura, aunque evitó mencionar cuáles fueron.

Consultado por la postergación del debate al interior de la PCM, Beingolea descartó que el texto estuviera cerrado. Explicó que el Gobierno sigue recibiendo aportes sectoriales y que el documento aún no alcanza una versión definitiva para ser debatida.

"Se está afinando. O sea, yo mismo he mandado observaciones al proyecto que se nos presentó, que me parece que son indispensables desde el sector cultura. Todos están mandándolas", dijo el ministro. Luego resumió la decisión tomada dentro del Gabinete: "Se llegó al momento en que se dijo: 'Oye, esto Todavía requiere algunos ajustes'".

Beingolea no indicó cuáles fueron sus propuestas y se excusó indicando que no sería adecuado exponer posiciones internas antes de que el Consejo de Ministros adopte una decisión colectiva y remarcó que, una vez cerrado el debate interno, corresponde actuar con unidad.

El ministro de Cultura también criticó que algunos legisladores hayan adelantado su voto en contra sin conocer el contenido definitivo. "Ni siquiera lo han escuchado ¿A qué te opones si ni siquiera vas a escuchar?", respondió cuando se le mencionó que parlamentarios de izquierda ya habían anunciado su rechazo otorgarán facultades legislativas.

Por otro lado, Beingolea confirmó que durante su gestión el Lugar de la Memoria (LUM) no será cerrado, esto luego de que varios ciudadanos convocaran a visitas masivas posteriores a la victoria de Keiko Fujimori en las elecciones por temor a las intenciones del fujimorismo por modificar la narrativa establecida sobre la participación del Estado en actos de violencia contra civiles durante la época de terrorismo en el país.

"QUE SE ACUERDE DE LO QUE HA PASADO CON SU PAPÁ Y CON ELLA"

ELIANE PIDE A KEIKO OTORGUE UN INDULTO HUMANITARIO A TOLEDO

Tras informar sobre la muerte de su madre, la exprimera dama Eliane Karp pidió a la presidenta Keiko Fujimori otorgar un indulto humanitario a su esposo, el expresidente Alejandro Toledo, quien cumple una condena en el penal de Barbadillo por delitos de corrupción vinculados a los casos Odebrecht y Ecoteva.

Durante una entrevista telefónica con RPP Noticias, Karp sostuvo que la medida debería aplicarse con rapidez debido a la edad del exmandatario, quien tiene 80 años, y a los problemas de salud que enfrenta mientras permanece recluido. Según afirmó, Toledo debería continuar su defensa fuera del establecimiento penitenciario.

"Que le dé a mi esposo lo más rápido posible un indulto humanitario por todo lo que ha sufrido injustamente por el Poder Judicial", declaró Karp al dirigirse a Fujimori.

"Por favor, con todo mi alma y mi corazón, se acuerde de lo que ha pasado con su papá y con ella, que ha estado en la cárcel también. Que le dé a mi esposo un indulto humanitario por todo lo que ha sufrido injustamente por el Poder Judicial", agregó.

También pidió que la decisión sea tomada bajo un criterio de reconciliación política. "Que Keiko Fujimori, ahora presidenta del Perú, nos reconcilie, que admita que la reconciliación es mucho más valiosa que el odio y que le dé su indulto a mi esposo, lo cual no dice que mi esposo no va a seguir defendiéndose, pero no encerrado como un animal allí [sic]", señaló.

La exprimera dama afirmó que esta situación también afecta a Toledo y cuestionó que continúe en prisión pese a su avanzada edad. Además, el exmandatario fue trasladado recientemente al Hospital II Vitarte de EsSalud para recibir atención médica en las especialidades de urología y traumatología, según informó el Instituto Nacional Penitenciario (INPE).

Karp aseguró que forma parte del pedido de indulto humanitario presentado para que Alejandro Toledo pueda dejar el penal de Barbadillo y pasar a cumplir la medida en su domicilio. Según explicó, la solicitud busca que el expresidente pueda continuar con su defensa legal en libertad.

"MI ESPOSO YA TENDRÁ 80 AÑOS"

Asimismo, Karp cuestionó la situación judicial que enfrenta su esposo y afirmó que sus derechos de defensa han sido afectados. "Mi esposo ya tendrá 80 años desde hace algunos meses. Ya debe haber salido hace un año", manifestó.

El pedido deberá seguir el procedimiento establecido por la Comisión de Gracias Presidenciales, órgano encargado de evaluar las solicitudes de indulto y otros beneficios penitenciarios. La decisión final corresponderá al Poder Ejecutivo.

Karp aseguró que regresaría al Perú si el Gobierno de Keiko Fujimori concede el indulto humanitario a Alejandro Toledo y se levantan las restricciones judiciales que pesan sobre ella.

La exprimera dama insistió en que un eventual indulto no significaría el cierre del proceso judicial contra Toledo, sino una medida humanitaria debido a su edad y estado de salud. Sin embargo, cualquier beneficio deberá ser evaluado por las autoridades correspondientes antes de una decisión definitiva del Ejecutivo.

INCREMENTO EN LA CARNE DE POLLO, LOS HUEVOS, ASÍ COMO EN FRUTAS COMO LA MANZANA, LA PALTA Y LA UVA

Precios de alimentos y transporte aumentaron la inflación

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informó que el Índice de Precios al Consumidor (IPC) de Lima Metropolitana registró un incremento mensual de 0,29%, con lo que la variación acumulada entre enero y julio llegó a 4,09%. En tanto, la inflación anual, correspondiente al periodo entre agosto de 2025 y julio de 2026, alcanzó 4,07%, ligeramente por encima del 4% reportado en junio.

El comportamiento de los precios estuvo impulsado principalmente por el encarecimiento de alimentos, servicios de transporte y restaurantes, aunque parte de estas alzas fue compensada por menores tarifas de electricidad, una reducción en el precio del gas doméstico y el descenso de algunos productos agrícolas y pesqueros.

Según explicó el jefe del INEI, Gaspar Morán Flores, el mayor impacto provino de la división de Alimentos y bebidas no alcohólicas, debido al incremento en los precios de la carne de pollo, los huevos, así como de frutas como la manzana, la palta y la uva, además de hortalizas como el ají amarillo escabeche, el tomate, el zapallo y el choclo.

A ello se sumó el aumento en Transporte, influido por el alza de los pasajes interprovinciales y de los vuelos nacionales e internacionales durante las celebraciones por Fiestas Patrias. Asimismo, la división de Restaurantes y hoteles reflejó mayores precios en desayunos, menús, pollo broster, pizzas, bebidas calientes, gaseosas y cerveza servida. En contraste, la reducción de las tarifas eléctricas y del gas doméstico moderó parcialmente el avance del índice.

El informe técnico del INEI indica que la mayor variación mensual correspondió a Alimentos y bebidas no alcohólicas (0,67%), seguida por Muebles y artículos para el hogar (0,44%), Comunicaciones (0,25%), Bienes y servicios diversos (0,24%), Recreación y cultura (0,22%), Prendas de vestir y calzado (0,21%), Transporte (0,20%) y Restaurantes y hoteles (0,18%).

De los 586 productos que integran la canasta familiar, un total de 325 elevaron sus precios en julio, mientras que 117 disminuyeron y 144 permanecieron sin cambios.

Las 26 ciudades donde se calcula el indicador registraron incrementos en sus precios. Las mayores variaciones se observaron en Chimbote (0,72%), Ica (0,64%), Tacna (0,54%), Ayacucho (0,53%) y Huancavelica (0,53%). En el otro extremo se ubicaron Tarapoto y Puno (0,01%), Cajamarca (0,02%), Abancay (0,04%) e Iquitos (0,08%).

ADOLESCENTE FUE APUÑALADO LUEGO DE RESISTIRSE AL ASALTO EN EL RÍMAC

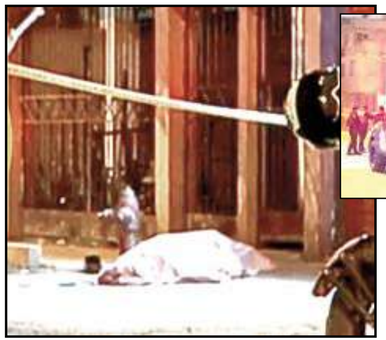
¡DESGRACIADOS! MATAN A ESCOLAR DE 14 PARA ROBARLE SU CELULAR

Un adolescente de 14 años murió tras ser atacado con un arma blanca para robarle su celular en el distrito del Rímac.

El crimen ocurrió en la avenida Abelardo Gamarra y ha generado conmoción entre los vecinos, quienes denuncian que la delincuencia se ha intensificado en la zona.

De acuerdo con la información difundida por Exitosa Noticias, en un primer momento algunos testigos creyeron que la víctima había recibido disparos. Sin embargo, los peritos de Criminalística descartaron esa versión y determinaron que el menor fue apuñalado luego de resistirse al asalto.

Las primeras diligencias indican que el adolescente fue interceptado por delincuentes que intentaron quitarle su celular cuando caminaba por la avenida Abelardo Gamarra. Al resistirse al robo, uno de los atacantes lo hirió con un arma blanca.



Aunque resultó gravemente herido, el menor logró avanzar varios metros antes de desplomarse frente a una vivienda ubicada cerca del parque Abelardo Gamarra. El inmueble cuenta con cinco cámaras de seguridad que podrían haber registrado parte del recorrido de la víctima y los movimientos de los responsables.

Un vecino contó a Exitosa Noticias que, al inicio, se pensó que el adolescente había recibido disparos. "Lo que contaban era que no se dejó robar y le propinaron dos disparos. Incluso decían que los responsables eran dos menores de edad", relató. Horas después, esa versión fue descartada por los peritos, quienes confirmaron que la víctima murió a causa de heridas provocadas con un arma blanca.

Uno de sus familiares pidió que los responsables sean identificados y sancionados. "Lo que queremos es justicia y que caiga todo el peso de la ley contra los criminales", expresó. Además, indicó que el adolescente era estudiante y cursaba su etapa escolar.

El crimen incrementó la preocupación de los residentes del sector, quienes aseguran que los robos y asesinatos se han vuelto frecuentes en esa parte del Rímac.

PARA VERIFICAR SI LA EMPRESA CUMPLIÓ CON LAS NORMAS DE SEGURIDAD VIGENTES MIENTRAS CONTINÚAN LAS INVESTIGACIONES

MTC suspende operaciones de la aerolínea AeroDiana tras el accidente aéreo en Nasca

El Ministerio de Transportes informó ayer la suspensión temporal y preventiva de las operaciones de la empresa Aerodiana, luego del accidente aéreo ocurrido en la provincia de Nasca, región Ica, donde murieron trece personas.

La medida fue adoptada por la Dirección General de Aeronáutica Civil para verificar si la empresa cumplió con las normas de seguridad vigentes, mientras continúan las investigaciones del caso.

El MTC precisó que la Dirección General de Aeronáutica Civil no investiga las causas del accidente, sino que supervisa el cumplimiento de la normativa aeronáutica por parte de la empresa operadora. La investigación técnica está a cargo de la Comisión de Investigación de Accidentes Aéreos, entidad que permanecerá tres días en el lugar realizando el levantamiento de evidencias, entrevistas y recopilación de información en Nazca.

Los videos registrados por la Corporación Peruana de Aeropuertos y Aviación Comercial permanecerán bajo resguardo hasta que las autoridades los soliciten. También se verificará la recuperación de la tarjeta de memoria de la aeronave y se confirmó que los sistemas de comunicaciones del Aeródromo de Nasca funcionaron con normalidad durante el accidente.

Por su parte, el ministro de Comercio Exterior y Turismo, Rogers Valencia, precisó que la empresa Aerodiana, propietaria de la avioneta, contaba con los permisos para operar y cumplía con los requisitos para ofrecer el servicio de sobrevuelos a las Líneas de Nasca.

Asimismo, respecto a las causas del accidente, señaló que estas todavía están en investigación y que aún no hay un tiempo determinado para dar los resultados.

SEIS INTEGRANTES DE NACIONALIDAD EXTRANJERA

Cae 'La dinastía Tocorón' por asalto a una armería en Surco

La Policía Nacional del Perú (PNP) detuvo a seis personas, entre ellas una mujer, que son acusadas de integrar la banda delincuencial 'La dinastía Tocorón'.

De acuerdo con la PNP, el grupo criminal estaría detrás del asalto a una tienda de armas que ocurrió la noche del 28 de mayo en el Centro Comercial Alborada, en el distrito de Santiago de Surco.

Los detenidos son César Riera, Edgar Rodríguez, Rafael Rodríguez, Junior Reyes, Carlos Tisnado y Olga Guevara, todos de nacionalidad extranjera, información de las autoridades.

El operativo policial estuvo liderado por la fiscal provincial Diana Regalado y se desarrolló de manera simultánea en los distritos de San Martín de Porres, San Juan de Miraflores, Los Olivos y Pachacamac.

Según las investigaciones fiscales, el 28 de mayo, tras cometer el robo, los delincuentes huyeron a bordo de cuatro motocicletas y un vehículo, llevando consigo 29 pistolas, seis escopetas y dos carabinas.

La ruta que siguió la banda terminó en un centro recreacional del distrito de Pachacamac, donde echaron el armamento robado en bolsas, con el propósito de ocultarlas.

Durante el operativo también se incautaron vehículos, documentos, teléfonos celulares, dinero en efectivo, artefactos eléctricos, pasaportes, droga, tarjetas bancarias, joyas, computadoras portátiles, cascos, prendas de vestir y armas de fuego. Las seis personas permanecen detenidas mientras son investigadas por los presuntos delitos de robo agravado y banda criminal.

SIETE HOMBRES ARMADOS

Roban mansión de modelo de Onlyfans

La mansión de la influencer mexicana Karely Ruiz fue escenario de un robo en Monterrey, Nuevo León. Un grupo de hombres armados habría ingresado al inmueble y sometido a su pareja, mientras la creadora de contenido no se encontraba en el lugar.

Los delincuentes se llevaron dinero, joyas y otros objetos de valor, en un asalto que habría dejado pérdidas millonarias. La propiedad, adquirida por Ruiz y mostrada anteriormente en sus redes sociales, cuenta con piscina, terraza y una sala de cine, entre otras comodidades.

EXCLAMÓ LULA LUEGO QUE SU PARTIDO CONFIRMÓ SU POSTULACIÓN

"Mientras yo viva, la extrema derecha no gobernará en Brasil"

Lula da Silva lanzó un desafiante mensaje a la derecha al encabezar un acto del Partido de los Trabajadores (PT) en Ceará. "Mientras yo viva, la extrema derecha no volverá a gobernar este país", afirmó el mandatario, que buscará la reelección en octubre. Lula también respondió al respaldo de Donald Trump y Javier Milei a la oposición brasileña: "Si Trump quiere venir, que venga. Si Milei quiere venir, que venga. Que venga quien quiera". El presidente sostuvo que la decisión sobre el futuro de Brasil corresponde exclusivamente a los brasileños: "Yo no quiero ayuda de fuera. La única ayuda que quiero es la del pueblo brasileño".

Donald Trump volvió a mostrar que su ambición de ampliar el territorio estadounidense continúa vigente. A través de Truth Social, difundió nuevas imágenes sobre Venezuela y Groenlandia.

A TRAVÉS DE SU PROPIA RED SOCIAL, PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS REMARCÓ SU AMBICIÓN EXPASIONISTA

TRUMP DESEA QUE GROENLANDIA Y VENEZUELA FORMEN PARTE DE EE.UU.

Una de las publicaciones presenta un mapa de Venezuela cubierto con la bandera de Estados Unidos y la inscripción "51st State". La imagen retoma una idea que Trump ya había planteado al sugerir que el país podría convertirse en el estado número 51.

Aunque no existe un proceso formal para su incorporación a Estados Unidos, el mandatario ha recurrido a imágenes y declaraciones para mantener esa posibilidad dentro del debate público.

En paralelo, Trump volvió a referirse a Groenlandia con un mensaje en Truth Social en el que aparece su imagen sobre el territorio acompañada por las palabras "Hello, Greenland". Así reactivó una de sus propuestas más polémicas.

Trump sostiene que el control de Groenlandia es importante para la seguridad y los intereses estratégicos de Estados Unidos en el Ártico. Sin embargo, Groenlandia y Dinamarca han rechazado sus pretensiones y reiterado que la isla no está en venta.

Las dos publicaciones adquieren relevancia mientras Trump continúa reivindicando una política exterior más agresiva. La reiteración demuestra que la expansión territorial sigue formando parte del discurso de Trump.

EX REINA DE BELLEZA FUE ACRIBILLADA MIENTRAS TRANSMITÍA EN REDES

Líder de cártel mexicano es detenido por asesinato de influencer

La investigación por el feminicidio de la influencer mexicana Valeria Márquez tomó un nuevo rumbo tras la detención de Ramón Ángel Álvarez Ayala, alias 'El R1', presunto líder de una facción vinculada al Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG).

Márquez tenía 23 años, más de 90 mil seguidores en TikTok y cerca de 240 mil en Instagram. Ella fue reina de belleza y compartía contenidos de belleza desde su estética Blossom The Beauty Lounge, en Jalisco, donde ocurrió el crimen el 13 de mayo último.

Márquez realizaba una transmisión en vivo mientras conversaba con una compañera sobre un supuesto repartidor que había acudido previamente y anunciado que regresaría más tarde. Minutos después, un hombre llegó en moto, ingresó al local y le disparó. El ataque quedó registrado.

Ahora, la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana investiga a Francisco Álvarez "N", quien habría sido pareja de Márquez, como presunto autor intelectual. El sospechoso la habría amenazado antes del crimen.

La nueva hipótesis sostiene que Francisco habría pedido a su padre, "El R1", que ordenara el asesinato. Álvarez permanece prófugo, mientras su padre fue detenido el 30 de julio en Jalisco.

CANDIDATO POR ACCIÓN POPULAR BUSCA DEVOLVERLE EL LIDERAZGO DE DISTRITO MODELO DE LIMA

CARLOMAGNO CHACÓN BUSCA SER EL PRÓXIMO ALCALDE DE SAN ISIDRO

El proyecto de gestión municipal de Carlomagno Chacón, candidato a la alcaldía de San Isidro por el partido político Acción Popular, es buscar devolverlo al sitial de liderazgo de distrito modelo de Lima y del país que tuvo alguna vez, basado en un equilibrio entre la modernidad y lo tradicional, con una férrea defensa a su residencialidad y una mejor calidad de vida para sus vecinos.

"San Isidro debe recuperar su liderazgo en seguridad ciudadana, orden y control, gestión del tránsito y de estacionamientos públicos, preservación ambiental, sostenibilidad, salud, cultura, deportes y prevención", sostiene Carlomagno.

El candidato de la lampa plantea desarrollar una gestión municipal transparente, eficiente y responsable con los recursos, cercana y de cara al vecino, prestadora de servicios de calidad para la ciudad y los vecinos.

Carlomagno busca convertir a San Isidro en el primer distrito IA del país, llevando adelante un ambicioso proyecto de digitalización de la gestión municipal a nivel de seguridad ciudadana, tránsito, administración, trámites y transparencia.

"El uso de la inteligencia artificial como eje de la gestión municipal nos permitirá hacer una sinergia clave entre la tecnología y el criterio humano, permitiendo contar con un distrito más seguro, con tránsito fluido, con cero burocracia y libre de corrupción", sostuvo Carlomagno.

Uno de los aspectos que también afrontará su gestión al frente de la comuna en la defensa de la residencialidad, evitando el avance indiscriminado de construcciones inmobiliarias con alturas por encima defensa lo permitido.

"Vamos a defender al distrito y a los vecinos de los negocios inmobiliarios que intenten vulnerar las normas municipales a través de proyectos disfrazados de Viviendas de Interés Social y de la nueva modalidad denominada "mariposa", que solo traerá desorden y tugurización a un distrito ya consolidado como San Isidro", manifestó el candidato de Acción Popular.

De esta manera, Carlomagno se suma a la lista de candidatos que Acción Popular lleva a los distritos de Lima, junto al Dr. Alberto Tejada Noriega quien aspira llegar al sillón metropolitano.

PROVOCARON INUNDACIONES EN DISTRITOS DE VILLA EL SALVADOR Y VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

Aniegos por lluvias afectan casas y calles en distritos de Lima Sur

Las intensas lluvias registradas durante la madrugada y la mañana de ayer provocaron inundaciones en calles y viviendas de los distritos de Villa El Salvador y Villa María del Triunfo, en Lima Sur.

Los aniegos afectaron el tránsito vehicular y peatonal, mientras decenas de familias retiraron el agua acumulada de sus viviendas para evitar mayores daños.

Uno de los puntos más afectados fue la avenida 200 Millas, en las inmediaciones del Hospital de Emergencias de Villa El Salvador, donde el agua formó una extensa laguna que dejó vehículos varados y dificultó el ingreso y salida de ambulancias, pacientes y personal médico.

Vecinos denunciaron que el problema se repite cada invierno debido a las deficiencias del sistema de drenaje y solicitaron una solución definitiva.

En Villa María del Triunfo, el agua ingresó a varias viviendas y anegó diversas calles, obligando a los residentes a retirar el agua con baldes y escobas. Los vecinos señalaron que las precipitaciones volvieron a evidenciar las deficiencias del drenaje pluvial en ambos distritos.

Por su parte, Sedapal descartó que las inundaciones hayan sido ocasionadas por una falla en la red de alcantarillado y atribuyó los aniegos a las intensas lluvias registradas durante la madrugada.

EN 16 DEPARTAMENTOS ALCANZANDO VALORES MÁXIMOS DE 36 C

Calor seguirá en aumento en Costa y Sierra hasta el martes 4 de agosto

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) pronosticó que hasta el martes 4 de agosto continuará el incremento de la temperatura diurna, de moderada a extrema intensidad, en 16 departamentos de la Costa y la Sierra del país, alcanzando valores máximos de 36 °C.

Según el aviso meteorológico N° 299 del Senami, con nivel de alerta rojo, para el lunes 3 de agosto se prevén temperaturas máximas de entre 30 °C y 36 °C en la Costa norte, de 24 °C a 30 °C en la Costa central y valores entre 23 °C y 30 °C en la Costa sur. Asimismo, se esperan temperaturas máximas entre 18 °C y 30 °C en la Sierra norte y de 14 °C a 30 °C en la Sierra central.

Mientras que para el martes 4 de agosto se prevén temperaturas máximas entre 30 °C y 36 °C en la Costa norte, de 24 °C a 30 °C en la Costa central y valores entre 22 °C y 30 °C en la Costa sur. Se esperan temperaturas máximas de 18 °C a 30 °C en la Sierra norte y registros de 14 °C a 30 °C en la Sierra central.

También se prevé escasa nubosidad hacia el mediodía, lo que contribuirá al aumento de los niveles de radiación ultravioleta (UV) y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 45 kilómetros por hora (km/h), principalmente durante las horas de la tarde.

Los departamentos afectados serán Áncash, Arequipa, Ayacucho, Lima (incluye el Callao), Cajamarca, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, La Libertad, Lambayeque, Moquegua, Pasco, Piura, Tacna y Tumbes.

GOBIERNO DE TRUMP LE LANZA AMENAZA: "CHINA QUIERE CONVERTIRSE EN EL PAÍS MÁS PODEROSO DEL MUNDO Y LO QUIERE HACER A COSTA DE NOSOTROS. OBVIAMENTE, SOMOS ESTADOUNIDENSES, NO VAMOS A PERMITIR QUE ESO SUCEDA".

¡QUE RECE EL MUNDO! EE.UU. LE DECLARA LA GUERRA A CHINA

El secretario de Estado estadounidense, Marco Rubio, advirtió durante una entrevista con la cadena Fox News que Estados Unidos bloqueará cualquier intento de China para consolidarse como la principal potencia mundial a expensas de los intereses norteamericanos.

El funcionario formuló estas declaraciones enmarcando la competencia geopolítica dentro de una postura de confrontación directa, aunque omitió detallar los mecanismos específicos mediante los cuales Pekín supuestamente perjudica a su nación, reflejando la línea discursiva habitual de la administración Trump al emitir señalamientos públicos sin presentar evidencias concretas.

En ese sentido, aseveró: «China quiere convertirse en el país más poderoso del mundo y lo quiere hacer a costa de nosotros. Obviamente, somos estadounidenses, no vamos a permitir que eso suceda».

Pese a la retórica de rivalidad, el jefe de la diplomacia estadounidense reconoció la necesidad imperativa de mantener la comunicación entre las dos economías y potencias militares más grandes del planeta. Rubio destacó que ambos gobiernos deben gestionar sus diferencias de manera directa para prevenir escaladas que conduzcan a crisis de gravedad internacional, apostando por la estabilidad entre las superpotencias.

Al respecto, señaló: «Creo que es importante que dos países tan grandes como estos –los dos países más poderosos del mundo– mantengan una relación, tengan la capacidad de dialogar entre sí y traten de resolver los conflictos cuando sea posible, porque, de lo contrario, ello podría llevar a situaciones realmente graves».

El titular del Departamento de Estado enfatizó que el entendimiento mutuo entre los mandatarios Donald Trump y Xi Jinping constituye el cimiento necesario para construir una relación bilateral funcional. Según el funcionario, este vínculo al nivel más alto facilita el diálogo constante y permite canalizar los desacuerdos comerciales y estratégicos sin fracturar los equilibrios globales, resaltando que la conexión entre ambos líderes sirve de base para consolidar esta dinámica diplomática.

DESTRUYERON LA ARMADA Y FUERZA AÉREA DE IRÁN

Asimismo, Rubio defendió la estrategia de presión implementada por la administración del presidente Donald Trump sobre el régimen de Irán en Medio Oriente y subrayó que el uso de la fuerza debilitó las capacidades defensivas clave en Teherán.

El jefe de la diplomacia estadounidense sostuvo que los recientes ataques del Comando Central de Estados Unidos (CENTCOM) destruyeron "la Armada, la Fuerza Aérea, las defensas antimisiles, los lanzadores y las instalaciones de producción de armas" de Irán, lo que, según sostuvo, "degradó gravemente" las capacidades defensivas de la república islámica.

En ese sentido, señaló que esta situación es "la única razón por la que ahora están dispuestos, y en algunos casos parecen ansiosos, por llegar a un acuerdo sobre la desnuclearización y sobre el estrecho (de Ormuz)". "Ahora nos acercamos a ellos desde una posición de fuerza, no de debilidad", enfatizó.

No obstante, Rubio reconoció que Teherán "todavía tienen misiles y todavía tienen drones, y todavía pueden causar daño", aunque afirmó que el país persa ya no dispone del "escudo convencional tras el cual iban a esconderse".

"Irán quiere un arma nuclear, y estaban construyendo un escudo antimisiles convencional detrás del cual iban a esconderse. En esencia, querían estar en una posición dentro de un año y medio para poder decir: 'Tenemos tantos drones y tantos misiles, es imposible que puedan defenderse de ellos'. Ese es el lugar al que querían llegar", aseguró.

Las Fuerzas Armadas de Estados Unidos finalizaron el jueves una nueva ofensiva contra objetivos militares en territorio iraní

En un elogio hacia su presidente, el funcionario mencionó que no cree que el régimen persa se haya enfrentado nunca a un mandatario como Trump. "Es alguien que realmente toma medidas de acción", afirmó.

El objetivo declarado es impedir que Irán obtenga armamento nuclear, pero Rubio añadió que la conducta del régimen también debe transformarse. "El régimen tiene que cambiar. El régimen iraní tradicionalmente ha sido expedicionario. En esencia, su visión es que no solo quieren gobernar Irán, sino que quieren gobernar la región", argumentó.

En paralelo a la entrevista, Trump anunció vía Truth Social que accedió a cancelar un bombardeo militar planeado contra Irán luego de recibir solicitudes de Teherán y otros países de Medio Oriente para pausar la escalada. Según explicó, las partes involucradas acordaron los "perímetros" de un pacto que prevé la reapertura del estrecho de Ormuz y el fin de la amenaza nuclear iraní.

Samahara ingresará a reality internacional con su ex Youna

Samahara Lobatón y su expareja Youna volverán a coincidir frente a cámaras como participantes del reality 'La Prisión de Destino', formato que será grabado en Miami y emitido por streaming.

El tema cobró mayor interés luego de que Jesús Barco, pareja de Melissa Klug, madre de Samahara, planteara durante una transmisión en vivo que el encierro podría propiciar un acercamiento entre la expareja.

"Van a salir del reality más juntos que separados", afirmó Barco, quien sostuvo que la convivencia podría hacer que ambos vuelvan a interesarse sentimentalmente: "Tú te olvidas de una persona, él se olvida de otra y van a salir del reality más juntos que separados".

El futbolista llevó su predicción todavía más lejos y deslizó incluso la posibilidad de que Samahara vuelva a convertirse en madre junto a Youna: "Ellos van a salir de este reality más juntos que separados; sino me dejo de llamar Jesús".

Samahara, sin embargo, rechazó tajantemente esa posibilidad y dejó claro que su participación no tiene como objetivo retomar una relación con su ex pareja: "Yo no voy a regresar con nadie, yo tengo claro a lo que voy".

La influencer y Youna mantuvieron una relación sentimental y tienen una hija en común. Samahara contó que su ingreso se produjo luego de recibir una invitación directa de la producción, que la habría contactado tras verla participar en 'La Granja VIP Perú'.

JESÚS BARCO APUESTA QUE, PRODUCTO DE LA CONVIVENCIA, RETOMARÁN SU RELACIÓN

EDWIN GUERRERO CONTÓ IMPREVISTO AL INICIO DE SU GIRA

Retienen instrumentos de Corazón Serrano en EE.UU.

Corazón Serrano afrontó un inconveniente al llegar a Estados Unidos para iniciar su gira. Edwin Guerrero contó que las autoridades aduaneras retuvieron los instrumentos y equipos técnicos de la agrupación.

Según explicó el líder del grupo, habían cumplido en Perú con los trámites habituales y declarado sus equipos antes de viajar. Sin embargo, al ingresar a Estados Unidos les exigieron un registro adicional que nunca antes les habían solicitado.

"Nos han retenido todos los instrumentos, consolas, micrófonos, teclados y computadoras", relató Guerrero. El músico explicó que, pese a realizar un pago indicado por las autoridades, no pudieron recuperar inmediatamente sus pertenencias.

Ante el riesgo de no poder realizar el concierto, el equipo tuvo que conseguir instrumentos y equipos de emergencia: "A última hora hemos tenido, en correteos, que conseguir instrumentos, cargar los programas, instalar el software en las computadoras, comprar tarjetas de sonido". Pese al contratiempo, consiguieron presentarse en Estados Unidos.

Y MARIELLA ZANETTI DIJO QUE GAMILLE SUFRIÓ ACOSO VERBAL POR ALQUILER DE VIVIENDA

Farid: "Iba a pegarle porque me dijeron que agredió a mi hija"

Farid Ode se pronunció tras la presunta agresión y acoso que habría sufrido su hija Gamille, de 23 años, en el departamento que alquilaba junto con otras jóvenes en Surquillo: "Mis hijas saben que cuando me necesiten, yo estaré para ellas, dejo todo lo que estoy haciendo para ir a auxiliarlas".

"Ese día iba a pegarle al tipo porque me dijeron que estaba acosando a mi hija, pero me explicaron que solo le había lanzado improperios por exigir que les devuelvan la garantía. Fueron insultos, igual yo estaba ahí para defenderla", relató. También contó que Mariella Zanetti lo llamó para alertarlo.

El conflicto surgió por el alquiler de un departamento que Gamille compartía con otras jóvenes. Según Zanetti, todas firmaron un contrato cuya copia física nunca recibieron y entregaron una garantía superior a los 4 mil soles.

Las jóvenes decidieron retirarse del inmueble al sentirse vulnerables y reclamar la devolución del dinero. Zanetti denunció que, cuando regresaron acompañadas de un amigo, el hijo de la propietaria habría insultado a las jóvenes y agredido al acompañante. Las inquilinas presentaron una denuncia en la comisaría de Surquillo.

EX MISS PERÚ PARTICIPÓ EN COLOMBIAMODA

Natalie Vértiz brilló en pasarelas extranjeras

Natalie Vértiz participó en Colombiamoda, la feria de tendencias y diseño que cada año reúne en Medellín a diseñadores y marcas de la industria textil de América Latina. La ex Miss Perú fue la encargada de abrir el desfile de Ayni, quien presentó su colección titulada 'Malva de Luz'.

"Soñando despierta con este desfile, ¡qué energía y buena vibra! Me voy de Medellín feliz, con el corazón agradecido ¡Qué chimba de vida! Lo que más amé fue que me decían 'La Peruanita'", publicó Vértiz en sus redes.

¡Extorsionan a Thamara Gómez! Explotan bomba frente a su casa

Un artefacto explosivo fue detonado frente a la vivienda de la cantante Thamara Gómez, quien además recibió amenazas en las que le exigían el pago de 50 mil soles para no atentar contra ella ni sus familiares.

Las cámaras de seguridad registraron a un sujeto acercándose al inmueble y dejando dos manuscritos con mensajes intimidatorios. Minutos después, el mismo individuo habría activado el explosivo, provocando alarma entre los vecinos.

Uno de los mensajes dejados en el lugar advertía: "Queremos 50 lucas para tu seguridad y la de tu familia, busca un bandido que me llame y me solucione, si no, te haré conocer el infierno, primero comenzaré con tu familia".

La amenaza establecía además que las represalias comenzarían contra sus familiares si la cantante no cumplía con la exigencia económica. El hecho generó preocupación por la seguridad de Gómez y de las personas que viven con ella.

Tras el ataque, la artista acudió a las autoridades para formalizar la denuncia y solicitó garantías personales. La Policía analiza las imágenes de las cámaras de seguridad y otras evidencias para identificar al responsable.

DELINCUENTES LE EXIGEN EL PAGO DE 50 MIL SOLES PARA NO ATENTAR CONTRA ELLA NI SUS FAMILIARES: "TE HARÉ CONOCER EL INFIERNO, PRIMERO COMENZARÉ CON TU FAMILIA"

NO SERÍA LA PRIMERA OCASIÓN

Gómez ya había revelado anteriormente que fue víctima de extorsión en varias ocasiones. En marzo de 2025 contó al programa 'Crónicas de impacto' que había enfrentado este tipo de amenazas al menos cuatro veces.

"He sido víctima de extorsión ya como cuatro veces y es algo muy feo, la verdad", relató entonces la cantante, quien aseguró que estos episodios habían alterado sus hábitos y los de su familia, obligándolos a mantenerse en permanente alerta.

"NADIE DEBERÍA VIVIR CON MIEDO DE EJERCER SU TRABAJO", SEÑALA EN COMUNICADO

Grupo Las Estrellas de la Cumbia le da su apoyo

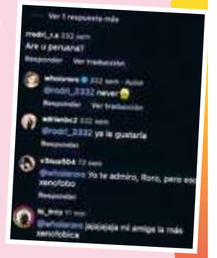
La agrupación musical a la cual se integró Thamara Gómez recientemente, Las Estrellas de la Cumbia, emitió un comunicado en sus redes sociales, pronunciándose sobre éste violento acto contra su integrante.

"Como orquesta, queremos expresar todo nuestro respaldo y solidaridad con nuestra querida cantante, quien viene siendo víctima de actos de extorsión. Condenamos enérgicamente cualquier forma de amenaza o violencia. Nadie debería vivir con miedo por ejercer su trabajo con dedicación y pasión", señalaron.

Exhortaron a que los entes competentes dieran con los responsables: "Confiamos en las autoridades para que realicen las investigaciones correspondientes, para identificar y sancionar a los responsables. Mientra tanto, permaneceremos unidos como equipo, brindándole nuestro apoyo incondicional a nuestra compañera y a su familia".

ANTES DE ALCANZAR LA FAMA, FUE DESPECTIVA CON NUESTRO PAÍS EN SUS REDES SOCIALES

Influencer española Roro acusada de ser xenófoba con peruanos



Roro, nombre con el que es conocida la influencer española Rocío López Bueno, enfrenta acusaciones de xenofobia luego de que resurgiera una antigua captura en la que habría respondido de forma despectiva al ser consultada sobre su nacionalidad.

La imagen muestra a un usuario preguntándole: "¿Eres peruana?". La respuesta atribuida a Roro es "Never", acompañada de un emoji de vómito. La publicación generó molestia entre usuarios peruanos.

Debajo aparece otro mensaje que señala: "Ya le gustaría". Aunque el intercambio habría ocurrido hace unos seis años, la captura volvió a circular en redes sociales y provocó nuevas críticas contra la creadora de contenido.

La respuesta fue interpretada por numerosos usuarios como una expresión de rechazo hacia los peruanos. Por ello, varios calificaron de xenófoba la actitud atribuida a la influencer y cuestionaron que se expresara de esa manera sobre el país.

¿YA ERA ALGO CONOCIDO?

Vale recordar que en la previa al evento de box denominado 'La Velada' del 2025, donde enfrentó a Abby (Abril Gené), su rival increpó una presunta falsa personalidad y pidió al público corroborar viendo sus publicaciones en redes antes de volverse famosa.

Hasta el momento, Roro no ha confirmado ni desmentido la autenticidad de la imagen. Tampoco se ha pronunciado sobre el supuesto intercambio ni ha explicado el contexto en el que habría sido publicada la respuesta.

CONOZCAN CUÁLES SON PARA RECIBIR UN BILLETÓN AL INSTANTE

¡NUNCA MÁS 'MISIO'! CON MONEDAS DE 1 SOL GANA 150, 250, 500 U 800 SOLES

La cuenta de TikTok Numismaticainca dio a conocer que las monedas de 1 sol hechas en 1991 son muy valiosas y solicitadas porque ese fue el primer año de acuñación del nuevo sol, que incluía la implementación de firmas y símbolos ocultos en las monedas.

"En un estado de conservación AU (amost uncirculated o casi sin circular), su precio aproximado es de 250 soles", subrayó la página Numismática Inca.

En cambio, las presentaciones que no han circulado, cuentan con excelentes condiciones y no tienen ningún desgaste o golpe, pueden llegar a valer hasta 500 soles.

Ese precio elevado se debe a que, al haber pasado más de 20 años, es muy difícil encontrar monedas en buen estado, lo que ha aumentado exponencialmente su valor para los coleccionistas.

Asimismo, el especialista en monedas @numismaticainca dio a conocer que la moneda de 1 sol de 1992 puede llegar a un valor de S/150 en el mercado de los coleccionistas, si es que lleva grabado las siglas FDP, que son las iniciales del grabador Félix Díaz Paredes, quien creó el diseño del nuevo sol para reemplazar el inti.

En tanto que la moneda de S/ 1 de 1995 no tuvo muchas emisiones, pues en total solo se acuñaron 1 100 000 de este ejemplar. Como es una de las más difíciles de conseguir y a la vez, es escasa, puede llegar a valer hasta 700 u 800 soles, solo si están en perfectas condiciones, de lo contrario, su valor solo sería 15 soles.

A su vez, existe una moneda de 1 sol que ha alcanzado un precio elevado debido a su diseño único. Es el caso de la moneda de un sol denominada "Tumi de oro".

Si bien el valor como divisa de esta moneda es un sol, su valor numismático (de colección) oscila actualmente entre los S/30 y S/500, según las principales páginas de compra y venta en línea por internet.

La pieza con el diseño del Tumi de oro solo cuenta con 10 millones de ejemplares y, por lo cual, en las plataformas virtuales de compra puede tener un valor desde los S/30 y S/500.

Esta moneda marcó el inicio de la colección "Riqueza y Orgullo del Perú", lanzada por el Banco Central de Reserva del Perú (BCRP) durante el periodo de 2010 a 2016, la cual incluyó un total de 26 monedas.

BENEFICIO PARA MÁS DE 824,000 ADULTOS MAYORES

A cobrar desde hoy los S/350 de Pensión 65

El programa Pensión 65 del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), informó que este lunes 3 de agosto, más de 824,000 adultos mayores podrán cobrar su subvención bimestral de S/350 en cualquier agente corresponsal, cajeros Multired o agencias del Banco de la Nación.

El sector, liderado por la ministra Maritza Canales Martínez, indicó que más de 700 000 usuarios retiran el soporte económico con una tarjeta de débito del Banco de la Nación, evitando que se trasladen a otras localidades y adquieran sus insumos de primera necesidad de manera inmediata.

El mayor número de usuarios se encuentra en Cajamarca, con 90 204. La lista continúa con Lima (74 298), Puno (72 529), Piura (64 402), Cusco (58 344), Áncash (47 934), La Libertad (42 007), Ayacucho (41 107), Junín (39 655), Loreto (39 401), Huánuco (37 420) y San Martín (35 942).

Le siguen Apurímac (32 928), Huancavelica (29 034), Lambayeque (26 905), Amazonas (20 534), Ucayali (19 333), Arequipa (15 878), Pasco (9499), Ica (9066), Tumbes (7003), Tacna (4345), Moquegua (3978) y Madre de Dios (2605).

El programa del Midis agregó que se vienen realizando campañas de tarjetización y capacitaciones en diferentes puntos del país, con el objetivo de modernizar el proceso y que la población sea parte de una adecuada inclusión financiera. De esta manera, aprenden a utilizar su tarjeta de débito y la importancia de no compartir su clave secreta.

En ese sentido, Pensión 65 agregó que se actualizó el aplicativo Yachaq, una herramienta disponible para Android que permite consultar si un adulto mayor forma parte del programa social.

ENTRÓ EN VIGENCIA DESDE EL 2 DE AGOSTO

Ya multan con S/ 550 a motos eléctricas que usen ciclovías

A partir del 2 de agosto, la Policía Nacional del Perú (PNP) aplica multas de S/ 550 a los conductores de motocicletas eléctricas que circulen por ciclovías.

La sanción, codificada como G32 en el Reglamento Nacional de Tránsito (RNT), responde a la normativa que reserva estas vías exclusivas para bicicletas y vehículos de movilidad personal autorizados. El objetivo, según la autoridad, es reforzar el uso seguro de las ciclovías y reducir el riesgo para usuarios no motorizados.

La aplicación de las multas llega tras un periodo de orientación de 45 días a cargo de la Dirección de Tránsito de la PNP en Lima norte, centro y sur. Durante este tiempo, se informó a los conductores sobre la nueva disposición legal.

"La primera sanción que les corresponde es el circular por la ciclovía. La infracción es la G32 y equivale al 10% de la UIT, cuyo valor es S/ 550", explicó Elliot Tarazona, presidente de la Asociación Automotriz del Perú.

Las motocicletas eléctricas, clasificadas como categoría L, deben circular por la pista igual que las motos convencionales y cumplir todos los requisitos legales para unidades motorizadas. Entre ellos se incluye portar placa de rodaje, SOAT vigente, tarjeta de identificación vehicular y licencia de conducir categoría B-IIa si la velocidad de fabricación supera los 25 km/h.

Salud y Alimentación

Comprender cómo armar el plato de comida diario y qué alimentos priorizar resulta esencial para quienes buscan envejecer de manera saludable. Expertos del Instituto Nacional de Envejecimiento de Estados Unidos (NIA) recomiendan que la mitad del plato esté compuesta por frutas y verduras, mientras que la otra mitad debe dividirse entre cereales integrales y proteínas magras.

SEGÚN NUTRICIONISTAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN NO SOLO PARA EL BIENESTAR FÍSICO SINO TAMBIÉN PARA LA SALUD MENTAL

10 ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA MAYORES DE 60 AÑOS

Después de los 60 años, omega-3, polifenoles, vitamina K y otros nutrientes claves se asocian con un envejecimiento saludable, ya que favorecen la salud cerebral, la densidad ósea, la visión, el control del peso y el mantenimiento de la energía. Según los nutricionistas, las recomendaciones alimentarias se suman a otros factores de estilo de vida que contribuyen a la longevidad: socializar, dormir lo suficiente y mantenerse física y mentalmente activo.

La licenciada María Eugenia Castro, jefa del Servicio de Nutrición del Hospital Italiano de Buenos Aires, explicó a Infobae que, después de los 60, el cuerpo atraviesa cambios fisiológicos significativos como pérdida progresiva de masa muscular (sarcopenia), mayor fragilidad ósea, menor eficiencia en la absorción de nutrientes y mayor riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, una alimentación adecuada en esta etapa no solo previene enfermedades, sino que preserva la independencia funcional y la calidad de vida.

"La evidencia científica actual es contundente: la desnutrición en adultos mayores es un problema subestimado, que impacta directamente en la funcionalidad y la mortalidad. Comer bien después de los 60, en términos concretos, es una estrategia antienvejecimiento", destacó.

En el mismo sentido, Nadia Hrycyk, licenciada en nutrición, señaló a Infobae que después de los 60 años, una buena alimentación tiene grandes beneficios, no solo también para la salud mental.

"Es importante cuidar la masa ósea y contrarrestar la pérdida de masa muscular, conocida como sarcopenia, que se acelera con el paso de los años. También es necesario reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, evitar el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema inmunológico para responder mejor a enfermedades que pueden volverse más frecuentes o graves por el envejecimiento natural de las defensas, llamado inmunosenescencia", explicó.

Para cuidar la masa ósea, es necesario incluir el aporte de calcio y vitamina D para que se absorba el calcio presente en lácteos fortificados, recomendó.

En resumen, concluyó: "La alimentación es una de las herramientas más importantes para lograr no solo vivir más años, sino vivirlos con autonomía, salud cognitiva y buena calidad de vida. La evidencia científica indica que favorece un envejecimiento metabólicamente más saludable".

LOS 10 ALIMENTOS ALIADOS

La clave está en un patrón alimentario variado y de alta densidad nutricional, afirmaron las nutricionistas:

1. Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa, atún): fuente de proteína de alta calidad y omega-3, con beneficios sobre la masa muscular y la salud cardiovascular. La investigación afirmó que la ingesta de al menos 150 g semanales contribuye a mantener el cerebro más ágil, mejorar la memoria y reducir la probabilidad de enfermedades neurodegenerativas.

2. Huevos: proteína completa, vitamina D, B12 y leucina, el aminoácido clave para estimular la síntesis muscular.

3. Frutos secos: utilizando datos del Estudio de Salud de las Enfermeras, un estudio descubrió que las mujeres que consumían al menos dos porciones de frutos secos por semana entre los 50 y los 60 años tenían más probabilidades de tener un envejecimiento saludable, sin enfermedades crónicas, problemas de memoria, discapacidad física ni problemas de salud mental.

4. Legumbres: en este grupo se incluyen porotos, garbanzos, lentejas, arvejas. "Aportan proteína vegetal, fibra, folato y minerales. Ideales para quienes reducen el consumo de carne", acotó Castro.

5. Cereales integrales (avena, arroz integral, pan integral): aportan fibra, vitaminas del complejo B y energía sostenida.

6. Hojas verdes: las espinacas, col rizada y berza son ricas en vitamina K y folato, nutrientes que ayudan a mantener la salud cerebral y podrían retrasar el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

7. Frutas frescas, especialmente las de colores intensos como arándanos, frutillas y naranjas: cuanto más color, más antioxidantes, y más protección para el cerebro y el corazón, dijo Castro.

Además, los arándanos rojos contienen compuestos que podrían dificultar que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario. Más del 10% de las mujeres mayores de 65 años y el 30% de las mujeres de 85 años o más tienen al menos una infección urinaria al año, según un estudio.

8. Ciruelas pasas: contienen compuestos bioactivos que podrían frenar la pérdida ósea. En una investigación, las mujeres posmenopáusicas que consumieron 50 g diarios, equivalentes a unas cinco o seis unidades, mostraron menores tasas de pérdida de densidad mineral ósea total de la cadera durante un período de 6 a 12 meses. En cambio, las mujeres que no consumieron ciruelas pasas presentaron puntuaciones de riesgo de fractura aumentadas a los seis meses. Además, gracias a su contenido de fibra también puede ayudar a aliviar el estreñimiento, según investigaciones.

9. Lácteos (leche, yogur, queso): "Tienen calcio biodisponible, proteína y, en el caso del yogur natural, probióticos beneficiosos para la microbiota intestinal", indicó Castro.

10. Aceite de oliva extra virgen y frutos secos: "Son grasas saludables con efecto antiinflamatorio, pilar de la dieta mediterránea, el patrón alimentario con mayor evidencia científica en envejecimiento saludable", afirmó Castro.

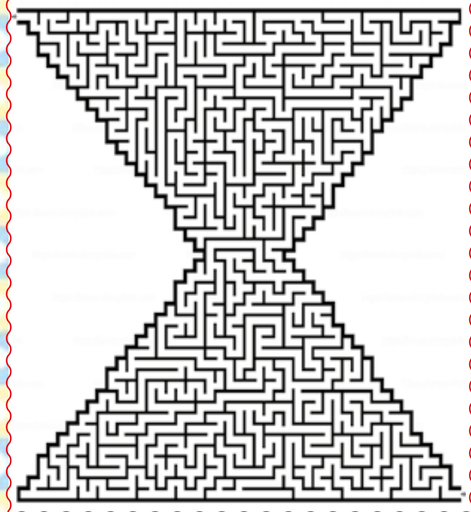
ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS

SOPA DE LETRAS - ANIMALES IDENTIFICADOS CON PERÚ

E	N	S	A	L	B	O	S	O	D	E	A	N	T	E	O	J	O	S	G
I	P	I	N	G	Ü	I	N	O	D	E	H	U	M	B	O	L	D	T	C
S	O	P	J	A	G	U	A	R	E	D	L	A	C	R	L	H	V	D	T
E	A	O	Á	H	L	M	D	E	L	F	Í	N	R	O	S	A	D	O	P
R	E	R	A	N	A	G	I	G	A	N	T	E	B	T	U	I	R	F	E
O	D	S	G	M	I	N	H	R	O	E	Ó	O	I	S	M	R	L	A	D
D	T	S	O	Ó	A	H	A	Y	R	E	M	C	I	L	B	O	P	A	J
N	R	A	Y	L	O	N	A	U	G	A	M	P	U	M	A	O	D	N	L
Ó	P	H	P	A	E	D	S	O	R	B	U	V	I	C	U	Ñ	A	E	L
C	C	A	R	I	I	A	F	I	Û	M	D	U	C	T	O	I	E	A	A
S	C	D	R	T	R	E	N	V	I	Z	C	A	C	H	A	L	A	I	M
A	G	C	X	N	D	O	L	R	A	B	S	E	I	X	O	N	S	H	A
D	C	U	O	N	I	D	N	A	O	R	R	O	Z	B	U	M	N	P	S
O	B	L	A	E	A	N	O	V	I	R	D	L	C	U	Y	U	O	A	I
D	P	C	R	N	A	N	A	C	O	N	D	A	V	E	R	D	E	O	Í
I	L	T	E	S	A	Y	N	B	O	A	H	I	G	T	B	N	P	A	I
O	T	E	N	A	H	C	G	L	U	S	E	V	F	C	R	B	T	O	S
A	L	N	D	E	J	A	O	R	O	H	C	O	N	O	M	R	O	N	B
H	U	T	Ñ	T	A	R	U	C	A	A	D	K	V	S	T	O	H	D	I
R	B	S	A	C	O	R	S	A	L	E	D	O	T	I	L	L	A	G	U

LLAMA
ALPACA
VICUÑA
GUANACO
CÓNDOR
GALLITO DE LAS ROCAS
JAGUAR
PUMA
TAPIR
DELFÍN ROSADO
LOBO MARINO
PINGÜINO DE HUMBOLDT
MONO CHORO
RANA GIGANTE
VIZCACHA
OSO DE ANTEOJOS
ZORRO ANDINO
TARUCA
CUY
ANACONDA VERDE

LABERINTO



SUDOKU

		5			9			
		6			7	8		
5		4		7				
8			9		6			5
2	5	6				8		
	7		4			2	3	
			8		9	3	5	4
				5			2	
6					7		8	1

				2	8	7		
	5						8	
		8	4		3	6	5	
				4				7
4			2	3	5			
				6	9			
7			3	9	2		6	
3	2					5		
	6			5	7	3		9

Consultorio del Amor

DONDE TU CASO SERÁ RESUELTO

Pueden enviarnos sus casos e historias al email ajapaginas@gmail.com

POR INFIEL no puedo ver a mi hijo

COMAS.- Doctora, necesito su orientación porque siento que mi vida se ha convertido en un sufrimiento constante. Mi nombre es Vivian y, aunque me cuesta mucho reconocerlo, cometí una infidelidad que terminó destruyendo la confianza de mi pareja. Sé que me equivoqué y asumo completamente la responsabilidad por mis actos. Sin embargo, jamás imaginé que la consecuencia más dolorosa sería dejar de ver al hijo que ambos hemos criado con tanto amor. Mi pareja decidió que ya no tenga contacto con él y esa situación me está destrozando por dentro.

Cada día despierto pensando en su sonrisa, en nuestras conversaciones, en los momentos que compartíamos y en todo lo que extraño estar presente en su vida. No puedo evitar llorar al imaginar que quizá él piense que lo abandoné o que ya no lo quiero, cuando la verdad es todo lo contrario. Mi mayor miedo es que el tiempo nos aleje y que ese vínculo tan especial termine desapareciendo.

Entiendo perfectamente que mi pareja esté herida y decepcionada por lo ocurrido. No pretendo justificar mi error ni exigir un perdón inmediato. Solo deseo encontrar una manera sana de reparar el daño que causé y, si es posible, recuperar la oportunidad de estar cerca del niño sin generar más conflictos. Me siento atrapada entre la culpa, la tristeza y la impotencia.

Por eso recurro a usted, doctora. ¿Cómo puedo afrontar esta situación de manera madura? ¿Existe alguna forma de reconstruir la confianza perdida y demostrar con hechos que estoy comprometida a cambiar?

CONSEJO

Vivian, lo primero es reconocer el valor que tiene asumir tu responsabilidad, porque aceptar un error es el primer paso para cambiar. Es comprensible que sientas un profundo dolor por la distancia con el niño, pero también debes comprender que tu pareja puede necesitar tiempo para procesar la traición. Procura buscar vías de diálogo respetuosas y, de ser necesario, orientación legal para proteger su bienestar y los derechos de ambos. Evita presionar y enfócate en demostrar con hechos, paciencia y constancia que has cambiado. Trabaja en tu crecimiento personal, busca apoyo psicológico si lo necesitas y recuerda que reconstruir la confianza requiere tiempo.

HORÓSCOPO

ARIES: Tómate el tiempo suficiente en analizar todo tipo de propuesta ya sea en lo financiero o emotivo. Tendrás que armarte de paciencia para hacerte entender.

TAURO: Muy agradables serán los momentos que pases con compañeros y amigos en plan de tertulia. Pero si debes de tomar alguna determinación ponte firme y no cedas.

GEMINIS: Mucho cuidado en saltarte normas establecidas tanto en el trabajo como en la vida social. Criticarán cualquier intento que hagas en romper moldes.

CANCER: Hoy los compromisos se irán acumulando de una manera sorprendente, cumple solamente con los que sean verdaderamente importantes y cuida más tu salud.

LEO: La toma de decisiones importantes para tu futuro se avecina, trata de descentralizar tu vida privada de la profesional para que las cargas emocionales no pesen tanto.

VIRGO: Asuntos financieros importantes caerán en tus manos y deberás hacer gala de tus dotes persuasivas sobre otras personas para sacar provecho.

LIBRA: Recibirás alguna reprimenda por una labor no cumplida que te hará perder una buena oportunidad para avanzar, más que prometer dedícate a su conquista.

ESCORPIO: Lo que hagas y digas en la jornada de hoy repercutirá mucho en tus actividades de mañana. Pon bien claras todas tus necesidades y sacarás buen partido.

SAGITARIO: Jornada bastante agradable y sin sobresaltos que te dará la posibilidad de dedicarte con más fuerza a tus necesidades amorosas y de comunicación.

CAPRICORNIO: Novedades en el sector financiero irán acompañadas de buenas propuestas laborales. El amor se alejará un poco de ti al que hoy no le darás mayor importancia.

ACUARIO: Adopta una actitud diplomática con la pareja y los socios ya que los roces y situaciones tensas podrían desencadenar rompimientos que al final atrasarán tus planes.

PISCIS: Cierto agobio laboral pondrá inestable tu humor y si no lo controlas te verás enfrentado con varios compañeros de tu entorno o con alguien de tu familia.

LUEGO QUE DELANTERO ECUATORIANO ERYC CASTILLO ANOTÓ SU TERCER DOBLETE CON ALIANZA EN EL TORNEO CLAUSURA

'LA CULEBRA' PIDE A DIOS SEGUIR SU RACHA DE GOLES

Luego de anotar su tercer doblete con Alianza Lima en el Torneo Clausura, el delantero ecuatoriano Eryc Castillo Castillo se mostró feliz por su buen presente y pidió a Dios mantener su racha de goles para seguir ayudando a su equipo.

El extremo reiteró que su constancia con el gol se debe al trabajo en equipo y al trabajo que realiza el cuerpo técnico para que él pueda estar más cerca de convertir.

"Algo inexplicable, contento con eso. Creo que el grupo está validando estas situaciones. Estoy de cara al gol, pero el grupo está ayudando en eso. No solo soy yo, es todo el equipo y seguimos por más. Creo que es trabajo, el cuerpo técnico ha hecho la posibilidad que pueda estar más cerca del gol. Dios permita siga la racha que es lo importante", dijo Eryc Castillo.

En otro momento, dijo que el equipo aliancista ha evolucionado y que tienen la consigna de en este certamen de hacerse fuerte cuando juegan en casa.

"Tenemos la intensidad. Hemos evolucionado, esto es trabajo de todos los días. Desde el primer momento que llegamos, lo primero que teníamos que arreglar era esa situación, de ganar en casa. Por ahí se ha podido mantener menos margen de goles porque antes nos anotaban más", culminó.

En lo que va del Torneo Clausura, Eryc Castillo lleva anotados 6 goles. Convirtió los 2 tantos que le permitió a Alianza Lima vencer 2-1 a Sport Huancayo; también convirtió las dos dianas para el empate (2-2) frente a Comerciantes Unidos en Cutervo y anotó dos goles en la victoria de 3-1 ante Alianza Atlético en Matute.

"QUE TAMBIÉN SE NOS ABRA EL ARCO"

En tanto Paolo Guerrero, delantero de Alianza Lima, destacó lo que viene haciendo Eryc Castillo y señaló que espera que también se les abra el arco a él y Federico Girotti.

"Considero que hay cosas por mejorar, que no nos deben hacer goles y en eso estamos trabajando. Nos falta ponernos más concentrados para no recibir goles y es muy importante la fase que viene viviendo 'la Culebra' (Eryc Castillo), que continúe y esperemos que también se nos abra el arco a 'Fede' (Girotti) y a mí, que estamos ahí entrando al área y esperando que se nos presente una", dijo el capitán blanquiazul.

"Si no toca, lo más importante es que el equipo gane, que Castillo siga haciendo goles, viene en muy buena fase y nosotros tenemos que continuar trabajando", finalizó.

VALERIA BRIGNETI SE CONVIERTE EN LA PRIMERA MUJER PERUANA EN COMPLETAR ESTA EXIGENTE TRAVESÍA

Hace historia al conquistar a nado el Estrecho de Gibraltar

En una demostración de resistencia extrema y orgullo nacional, la nadadora de aguas abiertas Valeria Silvana Brigneti Goytizolo marcó un hecho histórico para el deporte peruano al convertirse en la primera mujer en cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar bajo la estricta modalidad sin traje de neopreno.

La travesía, que une la localidad de Tarifa (España) con la playa de Dalia (Marruecos), fue completada con éxito por un sólido equipo internacional. Junto a Brigneti, destacó el nadador peruano Rubén Vereau Miranda, la argentina Marina Díaz y el mexicano Sebastián Hermosillo.

Guiados estratégicamente por la reconocida entrenadora mexicana Nora Toledano, el grupo completó el recorrido oficial de 16.5 kilómetros en un tiempo oficial de 4 horas y 59 minutos.

El Estrecho de Gibraltar es famoso por sus hostiles condiciones climáticas. Durante la prueba, los nadadores peruanos tuvieron que batallar contra fuertes corrientes y un drástico cambio de temperatura en el agua, la cual inició en una temperatura baja de 17 grados centígrados en las costas europeas y ascendió progresivamente hasta promediar los 21.9 grados cerca del territorio africano.

Este logro adquiere un valor especial al realizarse sin neopreno, un formato tradicional que exige el máximo control físico y mental frente a la hipotermia y el desgaste muscular.

APLAUDE LA RETIRADA DEL PLAN COMERCIAL DE LA FIFA DE VENDER PARTE DE LA COPA DEL MUNDO

Real Madrid: es una buena noticia para el fútbol

La retirada del controvertido proyecto comercial del presidente de la FIFA, Gianni Infantino, es "una buena noticia para el fútbol", valoró ayer el Real Madrid.

El club blanco expresó además su agradecimiento "a la UEFA, a las confederaciones y federaciones, ya todas las instituciones que se opusieron con firmeza y responsabilidad a este proyecto".

"El Real Madrid CF valora muy positivamente la decisión tomada por la FIFA de abandonar la propuesta de venta parcial de los derechos comerciales de sus competiciones. Nuestro club considera que es una buena noticia para el fútbol, para sus instituciones y, sobre todo, para los millones de aficionados a nuestro querido deporte", escribió el gigante español en un comunicado.

Ante la firme oposición de la UEFA y de varias confederaciones internacionales, el presidente de la FIFA, Gianni Infantino, anunció la noche del viernes al sábado la retirada de su proyecto dirigido a crear una empresa -la FIFA Forward Entreprise (FFE)- abierta a inversores privados y encargada de gestionar las actividades comerciales y los eventos de la instancia, incluida la Copa del Mundo.

La UEFA, que había amenazado "por unanimidad" con un boicot a las próximas competiciones de la FIFA, incluido el Mundial, afirmó el sábado que el dirigente italo-suizo "perdió la confianza" de la instancia y de "otros muchos miembros de la familia del fútbol", e hizo un llamado a un cambio de gobernanza.

INTEGRÓ EL ONCE IDEAL DEL MUNDIAL

Vozinha sí o sí juega en Colo Colo

El portero de la selección de Cabo Verde, Josimar José Évora Dias 'Vozinha', figura en el Mundial 2026, tomó un vuelo desde Madrid y llegó anoche a Chile, anunció el Colo Colo.

El futbolista, de 40 años, arribó a Santiago para concretar su vinculación con el Colo Colo, luego de varios días de espera debido a la demora en el papeleo de su visado y asuntos personales para resolver.

'Vozinha', que integró el once ideal del Mundial elaborado por la FIFA a partir de la votación de los aficionados, firmará un contrato por seis meses con el equipo líder de la liga chilena con la posibilidad de renovación por 12 meses más para el año 2027.

En redes sociales se difundió una fotografía de 'Vozinha' abordando un avión rumbo a Santiago para completar los trámites de traspaso.

El jugador llega libre al Cacique, tras culminar su vínculo con el Chaves de la segunda división de Portugal.

CELESTES VENCIERON 2-0 A JUAN PABLO II EN EL GALLARDO Y LLEGARÁN MOTIVADOS AL PARTIDO CON UNIVERSITARIO EN LA PRÓXIMA FECHA

BARCOS LLORA AL ANOTAR GOL EN TRIUNFO DE CRISTAL

Con un gol de Hernán Barcos, quien lloró al celebrar su anotación, Sporting Cristal venció 2-0 a Juan Pablo II ayer en el Alberto Gallardo, donde los celestes volvieron a celebrar en el Torneo Clausura.

Luego de caer ante Melgar y quedar eliminado de la Copa Sudamericana la semana pasada, los celestes se reencontraron con el triunfo y celebraron frente a sus hinchas.

El conjunto celeste ingresó al partido de la tercera fecha del Torneo Clausura con una actitud diferente. No obstante, de que fue el claro dominador del primer tiempo, le costó generar jugadas peligrosas en el arco del Juan Pablo II defendido por Matías Vega.

La hinchada celeste apostada en las graderías del recinto del Alberto Galalrdo debió esperar hasta el segundo tiempo para ver a su equipo volver a ganar.

El que inició las celebraciones fue Hernán Barcos, quien a los 46 minutos puso el 1-0. El experimentado delantero aprovechó un mal despeje del defensa Pablo Miguez para anotar su primer gol con la camiseta celeste. En la celebración el 'pirata' se emocionó hasta las lágrimas.

Después del tanto, los dueños de casa manejaron el juego con tranquilidad y jugaron con la desesperación de la escuadra de Chongoyape, ya que les costó generar peligro al arco defendido por el buen Diego Enríquez.

Sporting Cristal liquidó el partido a los 79 minutos, cuando el argentino Santiago González aprovechó una mala salida de la defensa visitante para quedar frente al arquero rival y definir sin problemas para decretar el 2-0.

De esta manera, los celeste se recuperaron de la caída ante Melgar, en la segunda fecha, para volverse a meter en la pelea por ganar el Clausura. Ya suman 6 puntos y llegaran motivados para enfrentar a Universitario en la cuarta jornada del Clausura.

▸ ¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé?
–El del-fin.

▸ ¿Cómo se dice pañuelo en japonés?
–Saka-moko.

▸ ¿Cómo se dice disparo en árabe?
–Ahí-va-la-bala.

▸ ¿Qué le dice un gusano a otro gusano?
–Voy a dar una vuelta a la manzana.

▸ Un gato empieza a ladrar en el tejado de una casa. Otro gato, sorprendido, le dice:
–Estás loco gato, ¿por qué ladras en vez de maullar?
–El gatito le responde: ¿A caso no puedo aprender otro idioma?

Vecinas de la J
Hectárea
Neón
Signo zodiacal
Túnica romana
Tántalo
La última
3ª nota musical
Sin valor
Protocolo de internet
Oye (peruanismo)
Este
Esposa de Zeus
Épsilon
Yunque de platero
Vestido hindú
Alfa
Aluminio
Siglo
J,..., ... N, ..., O
Míster (abrev.)
Mar... (entre Grecia y Turquía
Doisa de la Tierra
Alianza Lima
No existe en el ABC inglés
Interj. de ánimo
Conozco
Río italiano
Gas Vehicular
Nacar al interior de las conchas marinas
Potencia
No Sabe
Diptongo
Knock Out
Vecinas de la J
Ópera de Verdi
Hormiga (inglés)
Laterales de la i
Dominio web para Croacia
Sur
Su de él (inglés)
En este lugar
Forma, manera (inglés)
Planeta ficticio del universo DC Comics
Cerveza ligera
Entre Mi y Sol
Colegio Nacional
Aviso (inglés)
Me precipité
Calma (inglés)
Petróleo (alemán)
50 (romanos)
Xenón